

## APPRENDRE À VIVRE DANS LE CŒUR

Quel bonheur d'être avec vous ce matin. Je suis votre frère, votre ami Jésus.

Aujourd'hui, je viens vous parler du cœur qui ouvre à l'autre, du cœur qui dit merci à l'autre d'être ce qu'il est avec ses joies, avec ses peurs et ses expériences non comprises. Car voyez-vous l'autre vous permet de guérir votre ego personnalité. Et oui de guérir! Que seriez-vous sans l'autre? Un ego ambulante qui ne pense qu'à lui-même, qu'à son petit bien-être, son petit confort, ses petits besoins et qui trouve l'autre bien dérangeant.

En effet, pour l'ego, l'autre est très dérangeant, car il ne vous aime pas comme vous êtes, il vous juge, vous critique. Bien souvent l'autre ne comprend pas qu'il vous blesse émotionnellement par son attitude et provoque une fermeture de votre cœur. Il aimerait que vous soyez parfait mais ne voit pas qu'il n'est pas parfait lui-même. Le résultat fait que vos deux ego se regardent, se jugent, se condamnent, se culpabilisent mutuellement et se séparent. Se séparent parce que l'autre ne vous comprend pas, l'autre vous juge, vous traite injustement, vous dévalorise, vous abandonne ou vous rejette. Tout cela mes amis(es) fait partie de vos mémoires blessées par vos expériences de vie sur cette belle planète où vous devez apprendre à vous aimer et à aimer les autres autant que vous-mêmes.

Mais comment pouvez-vous aimer les autres autant que vous-mêmes si vous ne vous aimez pas vraiment? Si à l'intérieur de vous vous avez toujours peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas réussir à être la personne que vous désirez être à travers votre ego? Toutes ces peurs enflamment votre esprit de colère, ce qui vous fait réagir à l'autre. Réagir à ses mots, à ses regards, à ses gestes, car croyez-moi il n'y a pas que les mots qui troublent et blessent. En observant vos propres réactions émotionnelles, vous constaterez que les attitudes non verbales des personnes que vous côtoyez sont souvent source d'un plus grand nombre de conflits intérieurs que les mots. Et pourquoi en est-il ainsi? Au cours de ses nombreuses années d'évolution, le mental inférieur qui est l'ego personnalité a appris à se défendre avec des mots. Il est même devenu un expert en ce domaine. Donc si on vous attaque avec des mots immédiatement votre ego réagit, se bat pour prouver son point de vue, montrer qu'il a raison et que l'autre a tort.

Cependant, lorsque c'est le corps de l'autre qui vous repousse, vous attaque physiquement, vous ignore émotionnellement, agit comme si vous n'existez plus pour lui; cela vient réveiller des mémoires très profondes qui ne viennent pas du mental (ego) mais de vos corps affectifs inconscients. Ces mémoires ne viennent pas à la surface de l'esprit de la même manière que celles qui se disent avec des mots. Elles remontent des profondeurs de votre inconscient et bien souvent vous submergent à votre insu. Tout votre corps se met en mode de survie, ce qui éveille de vieux mécanismes de protection. Ces mécanismes de protection sont bien antérieurs au développement de la parole. Ils sont ceux des premiers temps de l'humanité et sont encore inscrits dans votre cerveau. Votre système nerveux se met en alerte et se met à sécréter des hormones qui vont permettre à votre corps de réagir pour se protéger soit en attaquant l'autre, soit en fuyant, soit en devenant incapable de réagir devant l'autre. Ces mécanismes de survie ont créé des nœuds énergétiques importants dans votre système nerveux, le long de votre colonne vertébrale. Ces nœuds sont des points de

rencontre de l'énergie cosmique et terrestre dans votre corps. Les plus importants se situent dans le dos au niveau des chakras de la base, du cœur et de la nuque.

A travers vos cinq sens, votre corps capte beaucoup plus d'informations que votre esprit conscient. La majorité de ces informations sont bien souvent inconscientes. Par exemple, pensez à une situation très fréquente où dans l'autobus, une personne inconnue vous regarde bizarrement. Cela vous rend sans doute inconfortable et vous amène à penser «Pourquoi cette personne me regarde-t-elle ainsi? Ai-je quelque chose de travers?» Et sans vous en rendre compte, automatiquement vous réajustez votre posture. Vous essayez de trouver une raison à ce comportement mais bien souvent il n'y a pas de raison. L'autre vous regarde parce qu'il a perçu quelque chose en vous qu'il n'arrive pas à identifier. Son inconscient vient de créer une résonance émotionnelle qui vient se juxtaposer à vos énergies subtiles. Intérieurement cette personne cherche à comprendre ce qui se passe et parfois fait un jugement à votre propos. Même si elle ne parle pas, vous sentez le poids de son regard, le poids de ses pensées dans votre aura ce qui vous rend inconfortable. Beaucoup de communications inconscientes passent par le nœud du cœur qui est le point qui relie tous vos corps subtils à vos mémoires karmiques. Ce point ramène en vous, dans votre inconscient affectif, toutes les énergies qui se déploient autour de vous à chaque instant.

La plupart de vous croyez bien vous connaître. Mais que connaissez-vous au juste? Simplement ce que votre ego personnalité sait à propos de lui-même n'est-ce pas? Que savez-vous de ce 90% de vous qui se cache dans votre inconscient et vous fait agir et réagir aux autres ainsi qu'aux événements autour de vous? Bien peu n'est-ce pas, bien peu? Votre ego croit tout savoir et tout connaître à propos de vous et des autres. Heureusement vous arrivez à cette étape où votre ego doit avouer son impuissance à reconnaître que l'autre qui lui fait face, est un être qui, tout comme lui, n'a pas toutes les réponses. Un être qui ne se connaît pas vraiment et qui interagit constamment à travers ses peurs et ses blessures émotionnelles. Présentement, quand vous regardez l'autre, comment le regardez-vous? N'est ce pas encore bien souvent avec les yeux de l'ego? Car tant que votre cœur n'est pas ouvert à l'autre, il ne peut ouvrir sur les chakras supérieurs et reste prisonnier du mental inférieur qui s'est construit sur de très nombreuses années d'évolution sur la planète terre.

L'histoire de l'humanité ainsi que votre histoire personnelle est inscrite dans les cellules de votre cerveau. Et vous restez prisonniers de ces mémoires jusqu'à ce que la lumière de l'âme céleste descende à travers les chakras supérieurs jusqu'à la mémoire d'incarnation et ouvre le chakra Alta-Major. Ce chakra a gardé les souvenirs des débuts de la race humaine où pour survivre il fallait se battre. Toutes ces énergies de survivance doivent se libérer des mécanismes de protection créés par la peur de l'autre qui est dangereux car ses mots peuvent vous blesser autant que ses poings. Lorsque la mémoire d'incarnation se guérit, le cœur peut ouvrir à quelque chose de différent qui n'est plus la peur de l'autre mais la compassion. Cette compassion commence à se manifester lorsque vous arrêtez de juger votre frère et votre sœur et ouvrez votre cœur en reconnaissant qu'il est un être blessé qui, tout comme vous, répète son vieux scénario de peurs et de mécanismes de protection. Alors vous pouvez vous élever au-dessus de votre propre peur de ne pas être aimé de l'autre, d'être jugé, critiqué et même ignoré par l'autre. Et dans cet état de conscience où la blessure de l'âme humaine se dissout dans la lumière céleste, vous entrez dans l'espace de l'être qui est capable d'accepter et d'aimer ce qui est.

Alors la lumière se fait dans l'ego qui se débarrasse de ses fausses croyances et de ses perceptions erronées de la réalité. Cette purification du mental inférieur amène une harmonisation de l'esprit et du cœur. Et lorsque l'esprit s'aligne sur son but d'incarnation qui est d'apprendre à aimer ce qui est en vous et autour de vous; il n'y a plus de séparation avec l'autre ni avec vous-même. Vous êtes ce qui est en vous. Et ce qui est n'est plus l'ego et son cortège de peurs et de souffrances mais la joie de l'instant présent, la compassion, l'harmonie et la paix intérieure. Pourtant, la vie autour de vous reste la même, avec ses hauts et ses bas, ses joies et ses peines mais vous ne réagissez plus par la peur comme par le passé. Ce qui fait que vous pouvez accepter les opportunités que la vie vous offre, les épreuves autant que les réussites, avec simplicité, confiance, sagesse discernement et sérénité. C'est ainsi que, tout en vivant dans un monde en pleine turbulence, vous pouvez apprendre à vivre dans l'esprit qui ne condamne plus et le cœur qui pardonne.

Cependant, il faut que vous compreniez qu'aimer l'autre et lui pardonner ne veut pas dire accepter tous ses comportements. Bien discerner la frontière entre l'acceptation qui vient de l'esprit et l'amour qui vient du cœur n'est pas facile pour un être en cheminement qui est encore affecté par son ego et ses peurs. Cependant, je vais vous aider aujourd'hui à faire un pas de plus dans cette compréhension de l'amour de ce qui est en vous tout d'abord. Depuis des éons de temps vous osciller entre ce que votre société juge bien ou mal. Le moment est venu pour vous d'apprendre à retrouver l'équilibre et la stabilité entre l'esprit et le cœur. C'est ainsi que la souffrance de la séparation disparaîtra de votre esprit et de votre cœur pour faire place à la Présence à ce qui est. Alors vous pourrez manifester de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps cette présence à l'autre. Et vous découvrirez que le fils de Dieu et de l'homme est en vous, que je suis vous. Je suis la voix (voix) du cœur qui ouvre la conscience céleste et permet à l'esprit de ne pas condamner, mais d'aimer ce qui est dans votre propre vie sans vous laisser perturber par tout ce qui se passe autour de vous.

Voilà qui sera partie de l'enseignement de l'après-midi. Lorsque vous reviendrez avec nous après le repas, j'aimerais que vous preniez un temps de réflexion et de partage en petits groupes sur votre compréhension de ce message. Partager vous aidera à élargir votre vision et selon votre compréhension du moment, nous ajusterons notre message à ce que vos âmes, vos esprits, vos cœurs ont besoin d'entendre.

Bon repas mes amis, mes frères, mes sœurs. Pendant ma vie sur terre, j'ai beaucoup aimé partager mes repas avec ceux qui me suivaient.

Que mon amour vous nourrisse et que ma voix vous accompagne.

---